

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВИДАМ СПОРТА

## ГИМНАСТИКА

В физическом воспитании учащихся гимнастика занимает одно из ведущих мест, так как с помощью гимнастических упражнений успешно решаются задачи общей и специальной физической подготовки практически по всем учебным программам.

Примерный перечень гимнастических упражнений приведен ниже.

1. Строевые и порядковые упражнения, перестроения и различные виды маршировки.
2. Общеразвивающие упражнения, выполняемые без предметов и с предметами, а также на гимнастической скамейке и стенке.
3. Комплексы утренней, производственной, художественной, ритмической, а также атлетической гимнастики, выполняемые без предметов и с предметами (палками, обручами, лентами, набивными мячами, гантелями, гирями, эспандерами, эластичными резиновыми бинтами и т. д),
4. Упражнения на гимнастических снарядах, таких как перекладина, брус, конь, козел, бревно.
5. Упражнения на тренажерах и приспособлениях, применяемых в индивидуальной подготовке.
6. Непосредственно прикладные упражнения: бег в комбинации с прыжками, лазанием, переноской груза, партнера, упражнения в равновесии и др.
7. Упражнения на специализированных полосах препятствий, включающие: лестницы, канаты, шесты, рукоходы, бумы, скамейки, лабиринты и т. д.

Соревновательно-игровой метод в гимнастике, к сожалению, не получил широкого распространения из-за того, что его по традиции считают методом в основном игровых видов спорта. Однако играть или соревноваться в гимнастике можно так же успешно, как и в игровых видах физической подготовки. Суть метода — прежде всего сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, победу или возможно более высокое достижение как отдельных учащихся, так и команд. Так, чтобы повысить заинтересованность учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений, можно выполнять их в соревновательно-игровой обстановке. Разделив группу или класс на отдельные команды, преподаватель может проводить соревнования за лучшее выполнение этих упражнений а учащиеся при этом могут давать оценку друг другу' Соревнование может проходить в параллельных колоннах или шеренгах как с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибки, так и без выбывания, но с получением штрафных очков, которые в итоге определяют победителя игры или соревнования.

Чтобы повысить внимание, в начале урока можно провести игру, где участники должны выполнять строевые команды преподавателя, когда в начале команды присутствует слово «группа» или какой-либо предварительно подаваемый жест, например поднятие руки вверх. При выполнении общеразвивающих упражнений команды могут соревноваться на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени как на месте, так и в движении. Например, кто раньше выполнит десять наклонов, отжиманий, приседаний, какая команда в сумме больше выполнит наклонов, отжиманий и т. д. Соревноваться могут отдельные пары учеников или группы в полном составе. Общеразвивающие упражнения могут быть включены в эстафеты. Например, после передвижения на одной, двух ногах через определенное количество шагов ученики должны выполнять какие-либо упражнения без нарастающего итога и с нарастающим итогом в арифметической прогрессии, после чего могут передвигаться к своей колонне, передавая эстафету следующему учащемуся.

При выполнении любых комплексов команды соревнуются как за качество выполнения, так и за синхронность. Если позволяет место, то команды могут соревноваться одновременно, а оценивать их могут сами учащиеся, привлеченные к судейству. При выполнении упражнений на снарядах в соревнование можно и нужно включать как выполнение самого упражнения, так и подход и отход от снаряда.

В заключительной части урока помимо подвижных игр эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

① ● ○ ●	— участники или игроки команд
● ○	— активный или пассивный участник
⊕	— нейтральный участник
● ●	— игрок с мячом
● ●	— игрок с игроком на плечах
① ②	— игрок с порядковым номером
⊗	— преподаватель (судья)
□	— помощник преподавателя
----->	— направление движения при передаче, броске, ударе
~~~~~>	— ведение мяча
————>	— направление движения игрока
————>	— заслон
~~~~~>	— финт, обводка, кувырок, переворот
■	— флажки, выпеллы
△ △ △	— булава, конус, стойка
● ⊗	— мяч разного вида
■	— «кочка»
□	— мат, мостик, указанный предмет
□	— ковер
▭ □	— скамейка, тумба, куб, навесная площадка

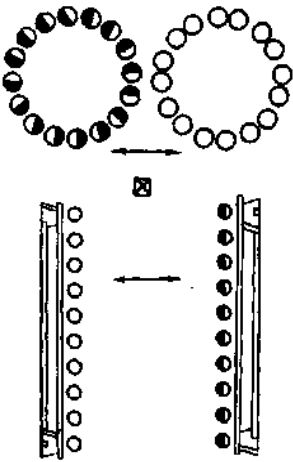
■	— козел
■	— конь
④	— снаряд, тренажер, приспособление под порядковым номером
□	— перекладина, препятствие
▬▬▬	— брус
▬▬▬	— бревно, перевернутая скамейка, бум
▬▬▬	— трос, сетка, палка, шест
▬	— линия границы площадки, поля, бассейна, старта, финиша
└─┘ / ○ ●	— ворота и их разновидности
● ● ●	— крепость, котел, пирамида
⊗ ● ⑨	— мишень, цель, квадрат с цифровым обозначением
○	— баскетбольное кольцо

## СМЕНА МЕСТ

Задачи: формирование навыка быстрого и четкого построения; воспитание внимательности, активности, дисциплинированности.

Инвентарь: любой набор: от мелкого штучного (палки, обручи) до снарядов (скамейка, стенка и др.).

Место: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок, тренажерный класс или приспособленное помещение.

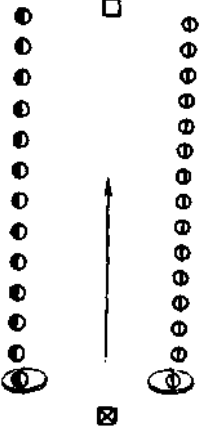
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Во время выполнения любых гимнастических упражнений, при любом построении по указанному сигналу учащиеся меняются местами и принимают стойку «смирно». Например, можно выполнять упражнения стоя в кругах, на гимнастических скамейках с предметами и т. д.</p> <p><u>Правила:</u> При наличии нескольких колонн заранее оговаривается, кто с кем меняется местами. При использовании станций круговой тренировки соревнуются нечетные номера с четными. За каждую выигранную смену команда получает одно очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков</p>	<p>Следует оценивать не только быстроту смены, но и качество выполнения упражнений</p>

## ОБРУЧ НА СЕБЯ

Задачи: формирование чувства ритма; развитие быстроты, ловкости, точности движений.

Инвентарь: гимнастические обручи

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

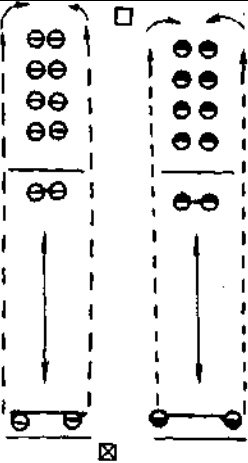
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу. Интервал между игроками—1 —1,5 м. Правофланговые каждой из шеренг надевают на себя обруч. По сигналу преподавателя они быстро прокручивают обруч и передают его стоящему рядом партнеру, который надевает обруч на себя сверху вниз (или наоборот) и передает следующему участнику.</p> <p>Вариант игры; команды выстраиваются в два круга. Передача нескольких обручей идет по кругу. Обручи возвращаются к головным игрокам, которые их надевают на себя</p> <p><u>Правила:</u> Побеждает команда, быстрее выполнившая задание</p>	<p>Окончанием игры можно считать момент, когда последний в шеренге игрок надел обруч</p>

## ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Задачи: совершенствование навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой; развитие прыгучести, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: гимнастические палки.

Место: спортивная площадка, гимнастический зал, рекреация.

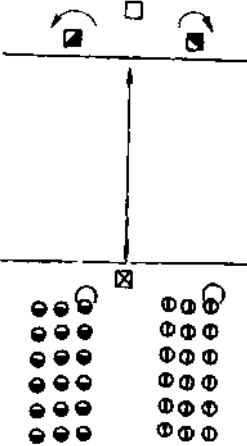
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды строятся как для встречной эстафеты — на противоположных сторонах площадки. Первые пары на одной из сторон держат за оба конца гимнастическую палку. По сигналу пары бегут навстречу друг другу: одна — взявшись за палку, а другая — за руки. При встрече игроки с палкой опускают ее как можно ниже, а вторая пара этой команды перепрыгивает через палку, не разъединяя рук. Затем каждая пара продолжает начальное движение и становится в конец колонны. При этом игроки передают палку стоящей впереди паре, и игра продолжается.</p> <p><u>Правила:</u> Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание.</p>	<p>Быстрота выполнения эстафеты зависит от слаженности действий игроков, держащих палку, и умения принимать ее очередными игроками.</p>

## ДРУЖНЫЕ ТРОЙКИ

Задачи: развитие групповых взаимодействий; закрепление навыка обращения с гимнастическим инвентарем; совершенствование ловкости, координации движений.

Инвентарь: гимнастические обручи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

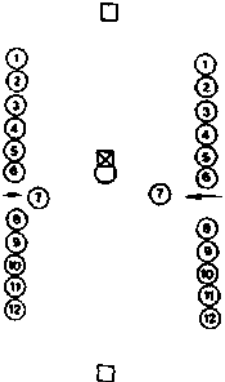
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки разбиваются на тройки (4—6) и выстраиваются перед общей стартовой линией. Перед каждой тройкой на расстоянии 8—10 м обозначается поворотный пункт.</p> <p>По команде преподавателя игроки, возглавляющие тройки, надевают на себя обруч, бегут до поворотного пункта, оббегают его и возвращаются назад. В обруч пролезает очередной участник тройки, и теперь игроки вдвоем проделывают то же задание. Затем они возвращаются за третьим участником</p> <p><u>Правила:</u> Тройка игроков, в полном составе первой вернувшаяся на исходную позицию, получает очко.</p> <p>Команда, набравшая в сумме наибольшее количество очков, объявляется победительницей</p>	<p>Когда игра, начатая первым игроком, закончилась, то ее могут повторить уже вторые номера, затем — третьи и т. д.</p>

## УДЕРЖИ ОБРУЧ

Задачи: формирование навыка обращения с гимнастическим обручем; развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости.

Инвентарь: гимнастический обруч.

Место: гимнастический зал, спортивная площадка, зал, рекреация.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Участники команд становятся в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Между шеренгами в круге находится водящий, который поддерживает одной рукой обруч, стоящий на полу вертикально. Водящий вращает обруч вокруг оси и называет номер. Участники под этим номером бегут к обручу и стараются быстрее схватить его. Затем называется другой номер</p> <p><u>Правила:</u> Обруч нужно успеть схватить до того, пока он не упал на пол. Игрок, первым взявшийся за обруч, получает очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p>	<p>Начало вращения обруча должно совпадать с вызовом номеров</p>

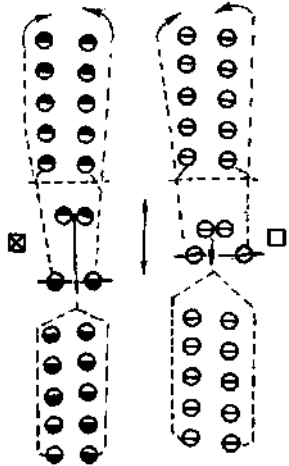


## ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыка выполнения прыжков через гимнастическую палку; совершенствование прыгучести, ловкости и координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: гимнастические палки.

Место: спортивная площадка, гимнастический зал, рекреация.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды строятся в колонну по два. Каждая команда, разделившись пополам, становится лицом друг к другу на определенном расстоянии. По сигналу преподавателя первые пэры бегут навстречу Друг другу. Одна пара держит гимнастическую палку, а другая должна перепрыгнуть через эту палку. Затем игроки передают палку первым номерам противоположной колонны, а сами бегут в конец колонны</p> <p><u>Правила:</u> игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте. Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание</p>	<p>В ходе эстафеты те пары, которые стояли в конце, снова оказываются первыми и перебегают на ту сторону площадки, где они стояли в начале.</p> <p>Однако роли игроков меняются: те, кто раньше был с гимнастической палкой, должны перепрыгивать через нее</p>